市民カレンダー

2024年 7月 7/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	22 (月)	
12 (金)		23 (火)	
13 (土)		24 (水)	
14 (日)	**【医】安岡クリニック**(☎52-5626)	25 (木)	
15 (月)	**【医】岩河整形外科**(☎52-5000) **秦山公園子どもの広場 臨時休園日**	26 (金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
16 (火)	**※7月15日が雨天の場合、秦山公園子どもの広場は、7月16日も臨時休園となります。(高知ファイティングドッグス公式試合の予備日として)**	27 (土)	
17 (水)	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターぴらふ(☎59-3121)へ	28 (日)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)
18 (木)		29 (月)	
19 (金)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	30 (火)	
20 (土)		31 (水)	
21 (日)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52-0080)		

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限7月31日(水)

税目	期別
固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	7月21日(日)	7月22日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	7月21日(日)		

蜂の巣駆除について

香美市では、駆除業者に依頼して蜂の巣駆除を行った場合、駆除費用の一部を補助する制度があります。

補助金の対象となる駆除業者は限られていますので、ご不明な点等がありましたら、下記までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年 8月 8/1～10

【医】 休日当番医

1 （木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）	6 （火）	
2 （金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	7 （水）	
3 （土）		8 （木）	
4 （日）	**【医】びらふ診療所**（☎57-3456）	9 （金）	
5 （月）		10 （土）	

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 160

ささみときゅうりのごま風味和え

材料４人分

鶏ささみ	６本分（３２０ｇ）
塩麹（下味用）	大さじ３
きゅうり	２本
アボカド	１個
赤ピーマン	１個
調味料（合わせておく）	
すりごま	大さじ４
酢	大さじ４
砂糖	大さじ１
白だし	大さじ１
ごま油	大さじ１

塩麹は、水・米麹・塩で作られる調味料です。使い方は、肉や魚を漬け込んで焼き物にするのが一般的で、素材のたんぱく質がうま味に変わり、柔らかくしっとりと仕上がります。

ほかにも、野菜の和え物などに使えたり、「万能調味料」といわれたりもしますが、使いすぎて塩分の摂りすぎにならないよう注意しましょう。

① ささみの筋と皮をとり、塩麹をまぶして冷蔵庫で３０分おく。

② 鍋に湯を沸かし沸騰させ、塩麹がついたささみを入れて蓋をし、火を止めて２０分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。

③ きゅうりは細長い乱切りにする。アボカドは皮と種をとり５mm幅のスライス切りにする。赤ピーマンは種をとり、せん切りにする。

④ ボールで材料と調味料を混ぜ合わせ、彩どりよく皿に盛る。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
４７４kcal	１８．９ｇ	１３９mg	０．７ｇ

※ 高知県「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」（令和５年１月）のレシピを一部変更して掲載しています。